

DIES & DAS

Workshop zum Thema: 'Weniger Stress im Elternsein'

TERMINE

 29.04.2024
Montag

ADRESSE

 Luzernerstrasse 56a
6353 Weggis
Switzerland

Workshop zum Thema: 'Weniger Stress im Elternsein'

Abend-Workshop mit der Referentin Daniela Odermatt

Das Elternforum Weggis lädt zum Abend-Workshop „Weniger Stress im Elternsein“ mit der Referentin Daniela Odermatt ein. Alle Eltern möchten ihre Kinder bestmöglich begleiten. Sie bewegen sich dabei in einer stetig schneller drehenden Welt im Spannungsfeld zwischen Elternrolle, Beruf, Partnerschaft, persönlicher Entfaltung und mehr. Durch die kurzen Inputs und mit den praktischen Übungen (aus dem MCP Gesundheitsförderungsprogramm)* werden Sie erfahren, was Kakteen, Selbstfreundlichkeit, Säbelzahn tiger, Neuropsychologie und Selbstmitgefühl im Elternalltag für eine Rolle spielen können. *Mindful Compassionate Parenting - MCP™ Mindful Compassionate Parenting ist ein zertifiziertes Achtsamkeit- und Selbstmitgefühlstraining speziell für Eltern mit dem Ziel, Stress im Familienalltag besser zu bewältigen und achtsamer für sich selbst zu sorgen.